

Куриное филе «зебра»



На 100 грамм:
Калорийность: **119.49 ккал.**
Белки: **17.61 г.**
Жиры: **3.96 г.**
Углеводы: **2.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-zebra/>

Вообще когда готовишь куриное филе, оно очень часто получается сухое и не вкусное. Но этот рецепт, делает куриное филе очень сочным, пикантным и вкусным.

Ингредиенты:

- грудка или филе куриное - 500 г
- твердый маложирный сыр - 200 г
- помидоры - 2 шт
- сметана 10% - 50 г
- чеснок -3-4 дольки
- соевый соус - 50 мл
- петрушка и другая зелень
- приправы для мяса и соль по-вкусу

Приготовление:

Сделать маринад для мяса: смешать соевый соус с рубленой петрушкой и выдавленным через пресс чесноком. Замариновать филе на 30 - 40 минут в этом маринаде.

Пока филе маринуется : нарезать сыр ломтиками, помидоры - дольками. Сметану смешать с раздавленным чесноком.

Каждый кусочек филе слегка надрезать 2 или 3 раза и вложить в эти надрезы сыр и помидоры. Смазать сметано-чесночной смесью.

Выложить филе на противень.

Запечь в духовке при температуре 200 градусов примерно 30-40 минут.